

Zeit für gute Pflege



Gratis zum Mitnehmen für Sie!

# DOM Pfaff

## CHRONISCHE WUNDEN

Wie Sie Ulcus Cruris behandeln.

---

### Ulcus Cruris venosum und arteriosum

Behandlung und Therapie

### Eine Schifffahrt die ist lustig

Große Lahnfahrt mit der  
„Wappen von Limburg“

### Oktoberfest in Limburg

In München steht das Hofbräuhaus...

---



Pflegepartner  
Limburg Aktiv!

Dompfaff  
erscheint viermal jährlich.

Herausgeber & Ansprechpartner für Angehörige & Patienten:  
Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH  
Gartenstr. 6  
65549 Limburg  
Telefon: +49 (6431) 77988 - 0  
Telefax: +49 (6431) 77988 - 99  
E-Mail: [info@pflegepartner-limburg.de](mailto:info@pflegepartner-limburg.de)  
Internet: [www.pflegepartner-limburg.de](http://www.pflegepartner-limburg.de)

Redaktion und Anzeigenplanung:  
pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: [www.pflegemarkt.com](http://www.pflegemarkt.com)

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :  
Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH, Autoren pm Pflegemarkt.com GmbH,

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß;  
[c.gross@pflegemarkt.com](mailto:c.gross@pflegemarkt.com)

Druck:  
Onlineprinters GmbH  
Rudolf-Diesel-Straße 10  
Neustadt a. d. Aisch

Fotos:  
Titelfoto © Photographee.eu - Fotolia.com  
S. 5,-9 © Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH  
S.4, 10-19 © pm pflegemarkt.com GmbH

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
[www.pflegepartner-limburg.de](http://www.pflegepartner-limburg.de)

Ausgabe: 04/2018

Auflösung Heft Ausgabe 03/2018  
SCHLAGANFALL

## In dieser Ausgabe erwartet Sie:

Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Angehörige, Mitarbeiter und Freunde  
des Pflegepartners Limburg Aktiv!,

ist auch für Sie das Jahr wie im Nu verfliegen...?

Im hektischen Alltag bleibt ja auch kaum Gelegenheit mal innezuhalten. Doch spätestens jetzt im Advent sollten wir uns alle Zeit nehmen für mehr Gelassenheit, mehr Besinnlichkeit und für gemütliche Stunden mit Menschen, die uns am Herzen liegen.

Genießen Sie den Lichterglanz der Weihnachtszeit, den Duft der selbstgebackenen Plätzchen und der knusprigen Weihnachtsgans.

Ich wünsche Ihnen allen friedliche Weihnachtstage und ein glückliches, neues Jahr mit ganz viel Gesundheit!



Freundliche Grüße,  
Ihr Frank Lücknerath

Mit dem Taxi zum Arzt	04
Jelly Drops	04
Eine Seefahrt, die ist lustig	05
Oktoberfeststimmung in Limburg	06
Gesundheitstag	08
Ulcus cruris - Definition, Zahlen und Fakten	10
Ursachen und Anzeichen	12
Ulcus cruris venosum	13
Diagnose und Behandlung	14
Ulcus cruris arteriosum	16
Gesunde-Gefäße-Formel	18
Die Kidneybohne	19

## Mit dem Taxi zum Arzt

bald kostenlos möglich

### Ein ständiges Thema in den Medien – das Pflegepersonalstärkungsgesetz

Zum Januar 2019 soll es in Kraft treten, und wie es der Name des Gesetzes schon sagt, soll es das Pflegepersonal stärken bzw. es entlasten. Unter anderem sollen 13.000 neue Pflegestellen geschaffen und die Digitalisierung in der Pflege gefördert werden, um jeder einzelnen Pflegekraft mehr Zeit für die Pflege zu geben.

Davon profitieren Pflegebedürftige gleichermaßen. Aber auch andere Neuregelungen wirken sich direkt auf Pflegebedürftige aus, indem sie ihren Alltag erleichtern. So z.B. die verbesserte Finanzierung von Krankenfahrten mit dem Taxi, die zukünftig ohne viel Bürokratie ablaufen soll.

Kranke und pflegebedürftige Menschen, die für Krankenfahrten zu ihrem Facharzt, zur Dialyse oder einer Fachklinik ein Taxi nutzen, müssen dies derzeit im Vorhinein von der Krankenkasse genehmigen lassen, damit sie nicht selber für die Fahrtkosten aufkommen müssen. Ein Bürokratieaufwand, der für Pflegebedürftige häufig sehr kompliziert ist und viel Zeit kostet.

Dieses Problem soll in Zukunft mit dem Pflegepersonalstärkungsgesetz gelöst werden. Künftig sollen die Genehmigungen für die Fahrten automatisch erteilt werden, sobald der Fahrgast einen Schwerbehindertenausweis oder einen Pflegegrad (3 mit dauerhaft eingeschränkter Mobilität, 4 oder 5) vorweisen kann.

## Jelly Drops

Wasser zum Naschen



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für das Wohlbefinden des Menschen. Betagte Menschen neigen durch ein vermindertes Durstgefühl dazu, zu wenig zu trinken. Dies kann auf Dauer schädlich für den Körper und sogar lebensgefährlich werden. Bei an Demenz erkrankten Menschen spitzt sich diese Situation häufig noch zu, da sie das Trinken wortwörtlich vergessen oder im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung nicht mehr äußern können, dass sie etwas trinken möchten. Ein Student aus London hatte eine innovative Idee, dieses Problem anzugehen. Als er merkte, dass seine demenzkranke Großmutter liebend gerne Bonbons aß, entwickelte Lewis Hornby essbare Wasserhülsen, die wie Bonbons aussehen. Sie bestehen aus 90% Wasser und enthalten zusätzlich lebenswichtige Elektrolyte. Die Jelly Drops sind in verschiedenen Farben erhältlich, verpackt in schönen Boxen, die an eine Schachtel Pralinen erinnern. Allein optisch verleiten sie dazu, der Versuchung nicht zu widerstehen. Als Erfinder Lewis seiner Oma die Drops zum ersten Mal anbot, aß sie in zehn Minuten sieben Drops, was einer Tasse voll Wasser entspricht. In Zukunft sollen die Wasserhülsen in mehreren Pflegeeinrichtungen erprobt werden, und es ist geplant, die Erfindung in die Produktion zu bringen.

**Tolle Idee, wie wir finden!**

# Seniorenresidenz am Stadtpark macht sich auf den Weg

Eine Schifffahrt, die ist lustig

Nach Alken an der Mosel führte in diesem Jahr der Ausflug der Seniorinnen und Senioren vom Betreuten Wohnen St. Georg. Nach einer Stunde Fahrt mit dem Busunternehmen Steiof ging es für die vierzig Bewohner direkt an Bord der MS Goldstück.

Dann hieß es „Leinen los“..... vorbei an grünen Landschaften und malerischen Weindörfern führte uns die Flussfahrt. Hoch oben thronte die Burg Thurant und sah besonders imposant aus.

Wieder an Land besuchten die Ausflügler das nahegelegene Cafe Burg, wo Kaffee und Kuchen schon bereitstanden.

Ein Spaziergang rundete den schönen Nachmittag ab – die gemeinsame Moselfahrt war ein richtiger Urlaub vom Alltag!





# Oktoberfeststimmung in Limburg



In München steht das Hofbräuhaus...

...aber auch in Limburg weiß man zünftig Oktoberfest zu feiern.

## WOHNSTADT LIMBURG

In der Wohnstadt war das wunderbar bayrisch dekorierte Café bis zum letzten Platz besetzt. Es gab Brezen und Weißwurst, Leberkäse und Obatzda und die Maß Bier durften natürlich auch nicht fehlen!

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten sich in ihre Dirndl und Krachledernen geworfen und als auch noch die Bläsergruppe Jennerwein vom Jagd Klub Limburg „Gruß aus den Bergen“ und den „Hubertusmarsch“ anstimmten, waren alle Bewohner restlos begeistert. Dankeschön für das tolle Konzert!

## Betreutes Wohnen St.Georg

Im großen Saal des Betreuten Wohnens St. Georg feierten fünfzig Bewohner ausgelassen zur Live-Musik von Alleinunterhalterin Hedi Oster. Für das leibliche Wohl war natürlich auch gesorgt. Es gab leckere Hähnchen, Pommes und Salate vom Grillwagen.

Besonderen Applaus erhielten Leonore und Hans-Peter Dürr für die gemeinsame Pantomime mit Hedi zum Lied „He deit et wih...“ von den Bläck Fööss.



## Limburger Oktoberfest

Eine richtige Gaudi war der Ausflug der Seniorinnen und Senioren zum Limburger Oktoberfest. Herzlichen Dank an den Veranstalter NA+1, der zu Weißwurst, Brezen, Bier und Blasmusik in die Markthalle eingeladen hatte. Sogar den Transport mit einem eigens gecharterten Bus hatte NA+1 übernommen. Das war ein toller Nachmittag mit viel bayrischer Gemütlichkeit, und wir kommen gerne wieder.

Oans, zwoa, gsuffa .....!!!



# Volles Haus an unserem Gesundheitstag

Wir feiern Jubiläum

Über vierhundert Gäste besuchten am 10. November den Gesundheitstag, mit dem das Seniorenzentrum Wohnstadt sein 1-jähriges Jubiläum groß feierte.

Verschiedenste Aussteller informierten über Dienstleistungen und Produkte, die den Alltag pflegebedürftiger Menschen erleichtern.

Die Seniorenappartements wurden ausgiebig besichtigt und beim reha-team Aartal konnte ein Rollator Parcours absolviert werden.

Richtig lecker war die Gulaschsuppe, zu der die Besucher geladen waren, und beim anschließenden Kaffee und Kuchen war viel Gelegenheit für interessante Gespräche.







**Andreas Kessler**  
GenerationenBerater (IHK)

**Bernd Kremer**  
Vertriebsleiter Vorsorge

**Bettina Rörig**  
Assistenz

**Einzigartig in Limburg -  
das VorsorgeCenter  
Ihrer Kreissparkasse.**

**Generationenberatung  
inklusive.**

**Ein gutes Gefühl, alles  
Wichtige selbstbestimmt  
geregelt zu haben!**

Sprechen Sie uns an!

Telefon: 06431/202-716 10  
Telefax: 06431/202-716 40  
eMail: [vorsorgecenter@ksk-limburg.de](mailto:vorsorgecenter@ksk-limburg.de)

[www.ksk-limburg.de](http://www.ksk-limburg.de)  
[www.s-generationenberatung.de](http://www.s-generationenberatung.de)

 **Kreissparkasse  
Limburg**

## **GenerationenBeratung - „Was passiert – wenn´s passiert“**

„Wir unterstützen unsere Kunden dabei, rechtzeitig und selbstbestimmt für den „Fall der Fälle“, alles wirklich Wichtige geregelt zu haben. Dies beinhaltet die richtigen Weichen zu stellen, Werte zu erhalten und das Erreichte an kommende Generationen weiterzugeben.“

Dabei geht es um die Regelung passender Vollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen, sowie Beratung in den Themen Pflege/Elternunterhalt und die Vermögenssicherung, durch eine geordnete Nachlassplanung. Wer dies nicht im Vorfeld selbst bestimmt hat, überlässt die Regelung gegebenenfalls einem fremden Betreuer.

Hier bieten die Generationenberater der Kreissparkasse Limburg in Zusammenarbeit mit dem/n jeweiligen Vermögensberater/innen, individuelle Lösungen aus einer Hand“ so Bernd Kremer, Vertriebsleiter Vorsorge der Kreissparkasse Limburg.

Sie sind neugierig geworden? Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin mit den Experten im VermögensManagement und dem VorsorgeCenter der Kreissparkasse Limburg, Tel.: 06431/202-71610 oder über [www.ksk-limburg.de](http://www.ksk-limburg.de)

# Ulcus cruris

## Definition

Das Wort Ulcus kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt Unterschenkelgeschwür. Dieses Leiden ist bereits seit dem 14. Jahrhundert bekannt und heißt heute noch umgangssprachlich offenes Bein.

Auf den ersten Blick sieht es wie ein Hautdefekt/eine Wunde am Bein aus, jedoch steckt viel mehr als eine dermatologische Erkrankung dahinter.

Ein Ulcus cruris ist eine chronische Wunde, die durch Gefäßprobleme verursacht wird.

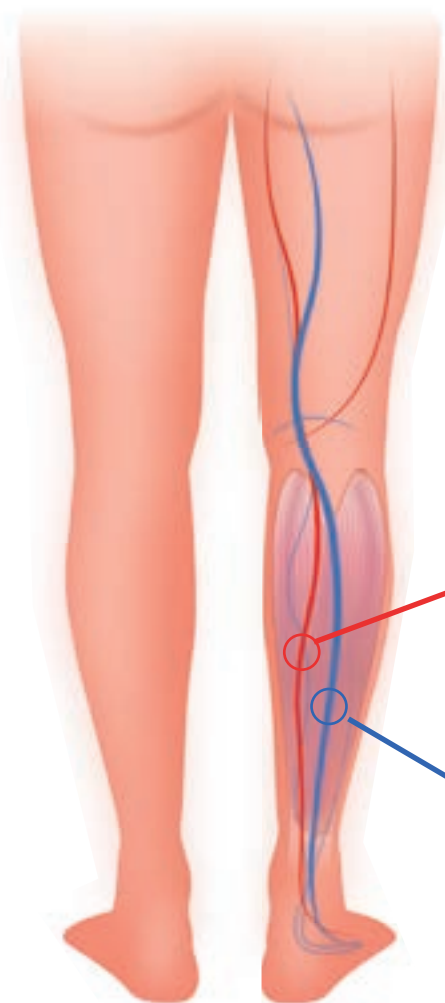
Die Einteilung, Behandlung und Vorbeugung von Ulcus cruris hängt ab von den jeweiligen Gefäßen, die beeinträchtigt sind und es auslösen.

Wenn das Ulcus cruris aufgrund eines venösen Problems auftritt, ist von einem **Ulcus cruris venosum** die Rede.

Entsteht das Ulcus cruris dagegen aufgrund eines arteriellen Geschehens, ist die Rede von einem **Ulcus cruris arteriosum**.

Es gibt aber noch weitere Formen eines Ulcus cruris. Die bekannteste ist die Mischform, welche durch venöse und arterielle Probleme entsteht; diese Art des Ulcus cruris heißt **Ulcus cruris mixtum**.

Als Ulcus cruris werden also alle Arten von Wunden durch Krankheiten der Blutgefäße an den Unterschenkeln bezeichnet. Somit beschreibt der Begriff Ulcus cruris lediglich ein Symptom (= Anzeichen) und keine Diagnose. Es ist daher besonders wichtig, bei der Behandlung vor allem auch die Ursachen zu bekämpfen.

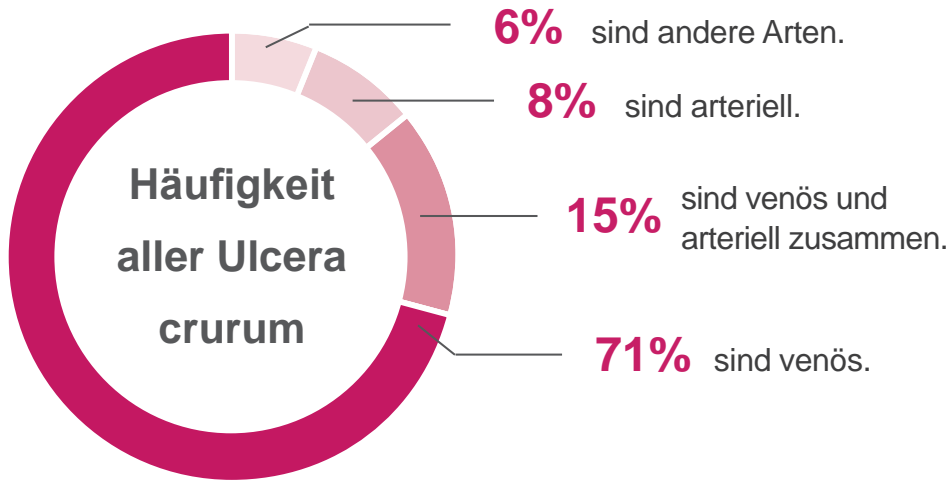


Die **Arterien** transportieren sauerstoffreiches Blut vom Herzen in die Beine bis zu den kleinsten Gefäßen der Füße.

Die **Venen** pumpen das sauerstoffarme Blut von den Beinen/Füßen wieder zurück zum Herzen und zur Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird.

# Ulcus cruris

## Zahlen und Fakten



**85%** aller Beingeschwüre treten im Bereich des Unterschenkels auf.

Leider kommt es z.B. durch Nachlässigkeit im Umgang mit Venenproblemen immer wieder zu Rezidiven (= wiederkehrendes Ulcus cruris), meist durch Vernachlässigung der therapeutischen Maßnahmen.



Das bedeutet also, dass die Therapie sehr sorgsam durchgeführt werden muss.

### Wie lange dauert es, bis ein Rezidiv beim Ulcus cruris abheilt?

**30-60%** der Patienten leiden **ca. 1 Jahr** an ihrem Ulcus cruris.

**20%** der Patienten leiden **ca. 2 Jahre** an ihrem Ulcus cruris.

**8%** der Patienten sind **5 Jahre** und länger betroffen.

### Vielleicht fragen Sie sich, wie viel ein Ulcus cruris pro Jahr die Krankenkasse kostet?

Schon Anfang dieses Jahrtausends sprach man bei den Behandlungskosten pro Patient und Jahr von durchschnittlich **1.500 Euro**.



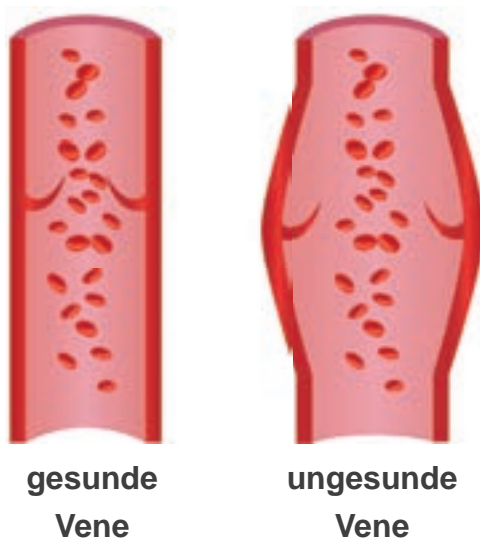
### Wundnetz in Ihrer Nähe finden

Mittlerweile haben sich in Deutschland ca. 40 Wundnetze zusammengeschlossen. Diese sind ein Zusammenschluss aus Ärzten, Krankenhäusern, Pflegediensten und Homecare-Unternehmen, welche ein umfassendes Angebot für Patienten mit chronischen Wunden anbieten. Ein Wundnetz in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.wundnetze.de](http://www.wundnetze.de).

# Ursachen und Anzeichen

## der venösen Form

Über die Venen wird unser Blut aus den Beinen zurück zum Herzen transportiert. Hierfür sind die Venen mit Klappen ausgestattet, die helfen, das Blut entgegen der Schwerkraft zu transportieren und ein Absacken des Blutes zu verhindern. Ist die Funktion dieser Klappen gestört/geschwächt, kommt es zum Rückstau des Blutes und die Venen erweitern sich.



Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen können die Folge sein. Der Blutrückstau erhöht den Druck in den Blutgefäßen, wodurch die kleinsten Gefäße zerstört werden. Es kommt zu Wasseransammlungen im Gewebe mit gleichzeitiger Minderversorgung mit Blut und Nährstoffen. Das Gewebe geht unter und die Haut bricht auf zu einem *Ulcus cruris venosum*.

**Risikofaktoren**, die die Entstehung eines venösen *Ulcus cruris* beschleunigen oder begünstigen, sind vor allem zu wenig Bewegung durch z.B. stehende oder sitzende Tätigkeiten. Außerdem ist ein ungesunder Lebensstil durch ungesunde Ernährung (zu viel Fett und Zucker), Übergewicht und Rauchen zu nennen.

Allerdings spielen auch weniger beeinflussbare Faktoren wie ein zunehmendes Alter, Hormone (besonders bei Frauen, die auch deshalb häufiger betroffen sind als Männer) oder genetische Veranlagung eine Rolle.

### Anzeichen

Eine Venenschwäche äußert sich durch schwere oder gefühlt „müde“ Beine. Betroffene berichten manchmal auch von juckender oder kribbelnder Haut. Zudem können auch immer wieder Schmerzen in den Waden auftreten, die besonders stark sind, wenn das betroffene Bein ruhig gehalten wird. Typisch ist außerdem das Anschwellen der Beine durch Wassereinlagerungen (Ödeme). Bei Nachtruhe schwellen die Beine ab und Betroffene müssen häufig Wasser lassen.

Weitere Anzeichen, die die Haut betreffen, sind braun-gelbe Hautflecken in den betroffenen Bereichen (= Hyperpigmentierung) und spinnwebartige Gefäßzeichnung am inneren Fußrand sowie am Innenknöchel. Die Haut erscheint glänzend und ist insgesamt sehr dünn, wodurch sie leicht verletzbar ist.

Manchmal lassen sich Verhärtungen von Haut und Unterhautfettgewebe tasten, was schon ein Zeichen für bleibende Schäden am Gewebe ist.

Im weiteren Verlauf treten häufig weiße Stellen auf in dem Bereich, der später die Wunde darstellt (= Atrophie blanche).

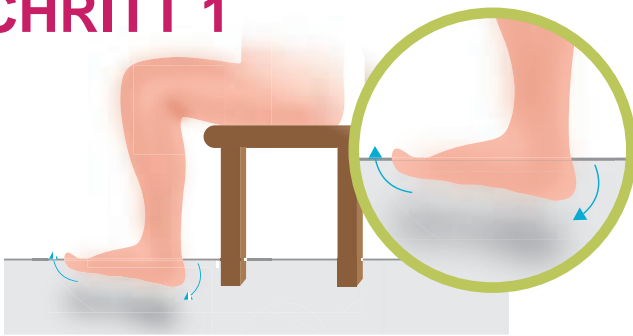
Am häufigsten findet sich ein *Ulcus cruris venosum* im Bereich des Innenknöchels, manchmal am Außenknöchel. Es gibt auch eine zirkuläre Form, die dann den Unterschenkel umspannt (= Gamaschenulcus).

# Ulcus cruris venosum

## Vorbeugende Maßnahmen

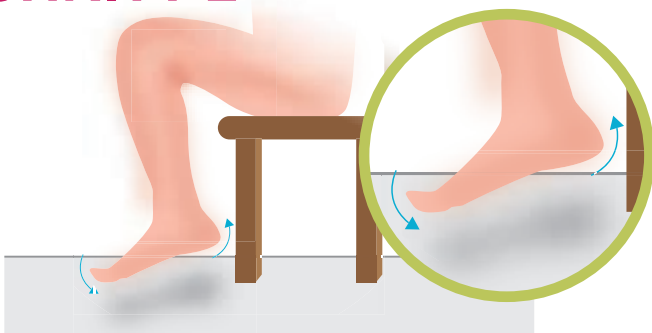
Um die Durchblutung in den Venen zu verbessern und ein Ulcus cruris venosum zu verhindern, ist das konsequente Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen besonders wichtig. Zudem sollte die Wadenmuskelpumpe aktiviert werden. Dies kann durch Spaziergänge, Nordic Walking oder Gymnastik erreicht werden. Wichtig ist hierbei, auf flaches Schuhwerk zu achten. Bei eingeschränkter Mobilität kann die Muskelwadenpumpe alternativ durch Bewegungsübungen im Sitzen oder Liegen aktiviert werden.

### SCHRITT 1



Drücken Sie die Ferse in den Boden und ziehen Sie die Zehen in Richtung Ihrer Nase an. Dann rollen Sie den Fuß bis auf die Zehenspitzen ab. Die Ferse ist nun vom Boden abgehoben. Diese wippende Bewegung wiederholen Sie mehrere Male und halten dabei beide Stellungen jeweils einige Sekunden.

### SCHRITT 2



Förderlich für den Blutrückfluss und ggf. das Abschwellen der Beine ist außerdem das Hochlagern der Beine. Dies kann jederzeit in den Alltag integriert werden. So z. B. beim Lesen, Fernsehen oder auch beim Essen, indem die Beine auf einen Hocker gelagert werden.

Negativ wirkend auf den Blutrückfluss ist hingegen langes Stehen und Sitzen und sollte daher vermieden werden, ebenso das Übereinanderschlagen der Beine.

**3 S – 3 L-Regel beachten !**

**Sitzen und Stehen ist schlecht – lieber Laufen und Liegen.**

Da sich die Gefäße bei Wärme ausweiten, sollten keine heißen Bäder genommen werden und die Beine vor Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Wie bei der Vorbeugung vieler Krankheiten spielt auch bei der Vorbeugung eines Ulcus cruris die Ernährung eine Rolle. Ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und die Reduktion von etwaigem Übergewicht wirken sich positiv auf die Venengesundheit und damit die Vorbeugung eines Ulcus cruris venosum aus.

# Diagnose und Behandlung

## Was Sie tun können

### DIAGNOSE

Um sicher festzustellen, ob ein Ulcus cruris venosum vorliegt, muss auf jeden Fall eine Diagnose betrieben werden. Dazu gehören eine Abklärung der Risikofaktoren, eine Abklärung von Vorerkrankungen und eine gezielte Anamnese.

Als weiterführende diagnostische Maßnahme kommt die Beurteilung des Venensystems mittels Kontrastmittel (> Phlebografie) in Betracht. Außerdem kann mittels Magnetresonanztomografie oder Computertomografieangiografie eine Darstellung von Blutgefäßen (Arterien und Venen) erfolgen.

Liegt ein Ulcus cruris venosum vor, erfolgt die Einteilung in sechs Schweregrade des Ulcus oder vier Stadien der CVI. Je höher die Zahl, umso weiter ist die Erkrankung fortgeschritten.

Die darauf folgende Behandlung hängt davon ab, ob eine vorherrschende chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) oder bereits ein entstandenes Ulcus cruris behandelt werden soll. In Absprache mit einem Arzt können verschiedene Therapien zum Einsatz kommen:

### BEHANDLUNG DER CVI

#### Physikalische Therapie

Hierbei wird gerade zu Beginn der Therapie das betroffene Bein bandagiert. Ergänzend kann eine Lymphdrainage verordnet werden sowie Mobilisierung durch Bewegungsübungen.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit der physikalischen Therapie ist die apparative intermittierende Kompression, bei der über

Manschetten mit einer oder mehreren Luftkammern abwechselnd Druck zugegeben und ausgesetzt wird.

Hierdurch wird die Muskeltätigkeit in Bewegung nachgeahmt und der Mechanismus unserer Muskelpumpe unterstützt.

Grundsätzlich sollten Betroffene einer CVI auch nach der Therapie ein Leben lang Kompressionsstrümpfe tragen.

#### Medikamentöse Therapie

Zur Unterstützung der Venen werden manchmal Venentherapeutika eingesetzt, und zur Vorbeugung von Thrombosen werden teilweise gerinnungshemmende Medikamente gegeben.

#### Invasive Therapie

Bei schweren Fällen der CVI werden auch folgende invasive Therapien in Betracht gezogen:

- Venenstripping: operatives Herausziehen der Venen
- Phlebektomie: Entfernung einer Vene oder eines Venenstückes
- Venenklappentransplantation
- Venenverödung: Sklerosierung
- Unterbindung der Verbindungsvenen des Venensystems in der Leiste (Crossektomie)
- Radiowellen- oder Lasertherapie
- intravenöse Koagulation: eine Art Verschweißen von Venen
- Kryo-Methode: Kältetherapie

## BEHANDLUNG DES VENÖSEN ULCUS CRURIS

Ist bereits ein Ulcus cruris entstanden, ist eine lokale Wundbehandlung durchzuführen.

Diese ist vor allem stadiengerecht durchzuführen. Das heißt, dass je nachdem, in welchem Stadium sich die Wunde befindet, ob sie z.B. stark nässt, entzündet ist oder bereits abgestorbenes Gewebe aufweist, unterschiedliche Wundauflagen zum Einsatz kommen.

Die Wunde wird gereinigt, Beläge entfernt und ggf. eine Infektionstherapie mit Wundantiseptika eingeleitet. Die Haut rund um die Wunde sollte außerdem gepflegt werden.

Ergänzend ist eine Kompressionstherapie mit Kompressionsstrümpfen oder -verbänden unbedingt vorgesehen. Wichtig ist außerdem, Schmerzen der Betroffenen zu vermeiden bzw. zu lindern.



## WAS KÖNNEN SIE TUN?

Befolgen Sie auf jeden Fall die Therapieanweisungen Ihres Arztes und haben Sie Geduld, wenn die Wundheilung Zeit in Anspruch nimmt. Was Sie tun können, ist, an den beeinflussbaren Risikofaktoren zu arbeiten.

Übergewicht und ungesunde Ernährung z.B. Sie tun gut daran, wenn Sie gezielt – aber nicht übertrieben – auf ausreichende Zufuhr von Eisen, Eiweiß, Zink, Vitaminen (besonders B12) achten, denn dies kann die Wundheilung unterstützen.

Sorgen Sie je nach Mobilität für Bewegung, ggf. auch „nur“ im Sinne von Sitzgymnastik. Vermeiden Sie beim Sitzen das Überschlagen der Beine. Bei der Körperpflege wie dem Duschen/Baden sollten Sie hohe Wassertemperaturen (über 28 Grad) sowie einen festen Wasserstrahl auf die Beine vermeiden.

Um zu vermeiden, dass ein Ulcus cruris venosum wiederkommt, ist die lebenslange Kompression der Beine wichtig. Pflegen Sie Ihre Haut an den Beinen und vermeiden Sie Verletzungen etwa durch enge einschnürende Kleidung. Sollte es doch zu einer wenn auch nur winzigen Verletzung kommen, konsultieren Sie Ihren Arzt, um ggf. sofort wundheilungsfördernde Maßnahmen einzuleiten.

Zur Förderung der Venentätigkeit ist natürlich Bewegung das Mittel der Wahl sowie das Hochlagern der Beine zur Entlastung und ggf. Abschwellung.

# Ulcus cruris arteriosum

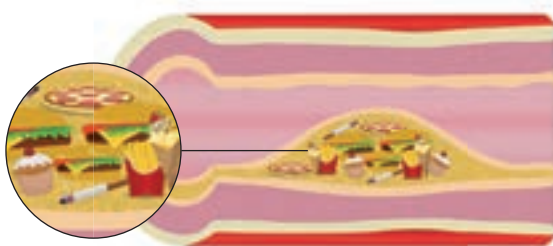
## Schlechte Durchblutung ist der Anfang

Über die Arterien wird sauerstoffreiches Blut zu unseren Beinen transportiert. Kann dies aufgrund einer Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) nicht mehr im ausreichenden Maße stattfinden, kann ein Ulcus cruris arteriosum entstehen.

Die Arteriosklerose verengt die Gefäße zunehmend. Diese Durchblutungsstörung ist sehr schmerzhaft und führt dazu, dass Betroffene zu Gehpausen gezwungen werden. Man spricht von der sogenannten Schaufensterkrankheit, die in der Fachsprache arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) heißt.

Neben der pAVK gibt es weitere **Risikofaktoren**, die die Entstehung eines Ulcus cruris arteriosum begünstigen. Rauchen, hohe Blutfettwerte und Bluthochdruck z.B. sind drei Faktoren mit gleicher Wirkung. Sie führen zur Arterienverkalkung und stören damit die Durchblutung.

Ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus mit regelmäßig zu hohen Blutzuckerwerten zerstört die kleinsten Blutgefäße. Auch die Nerven werden in Mitleidenschaft gezogen, was dazu führt, dass Verletzungen nicht mehr gespürt werden können. So können oft nur banale Verletzungen schwere gesundheitliche Folgen haben. Aufgrund der Durchblutungsstörung mit vermindertem Druck in den Arterien ist die Wundheilung nicht möglich und eine chronische Wunde ist entstanden.



### Erste Anzeichen

Zuerst hat der Betroffene keinerlei Beschwerden, da der Körper einen ausreichenden Umgehungskreislauf hat, so dass die Versorgung des Beines gewährleistet ist. Lediglich kalte, blasse und bläulich verfärbte Füße und Beine können erste Hinweise für eine schlechte Durchblutung sein.

Nach einiger Zeit kommt es zum Belastungsschmerz, so dass der Betroffene z.B. beim Spaziergehen nach immer kürzerer Zeit wegen seiner Schmerzen stehen bleibt.

Wenn nichts gegen die Schmerzen unternommen wird, kommt es zum sogenannten Ruheschmerz im betroffenen Bein infolge Mangel durchblutung der Muskulatur. Oft kommt es zu vorübergehendem Nachlassen bei Tieflagerung. Sollte der Betroffene nicht zum Arzt gehen, dann kommt es zum Dauerschmerz und zu Veränderungen der Haut, zuletzt mit Wundbildung.

### Vier Stadien der arteriellen Verschlusskrankheit:

#### Stadium 1

Beschwerdefreiheit, gelegentlich Schmerzen beim Gehen

#### Stadium 2

Schmerzen unter Belastung, ab einer Gehstrecke von 200 m

#### Stadium 3

Ruheschmerz, besonders nachts

#### Stadium 4

Dauerschmerz, schlecht heilende Wunden absterbendes Gewebe



## Vorbeugende Maßnahmen

Um eine Durchblutungsstörung durch Arterienverkalkung zu vermeiden, sollten Sie an den Ursachen arbeiten: Werden Sie Nichtraucher und streben Sie Normalgewicht an. Hohe Blutfettwerte können Sie durch ausgewogene Ernährung bekämpfen, bei der Sie bewusst darauf achten, wenig „schlechtes“ Cholesterin zu sich zu nehmen. Da Cholesterin nicht gleich Cholesterin ist, kann eine Ernährungsberatung hilfreich sein.

Um die Durchblutung zu fördern, ist regelmäßige Bewegung wichtig, und so keine Hautschäden vorliegen, können auch Kneippbäder unterstützend wirken.

Bei vorherrschendem Diabetes mellitus ist eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte besonders wichtig, um Gefäße und Nerven vor Schäden zu schützen.

Es sollte immer weiches und vor allem gut passendes Schuhwerk getragen werden, um Druckstellen und Verletzungen unbedingt zu vermeiden. Die regelmäßige Untersuchung der Füße und Arztkonsultation, sobald kleinste Verletzungen entdeckt werden, kann verhindern, dass daraus ein Ulcus cruris entsteht.

## Diagnose

Für eine eindeutige Diagnose eines Ulcus cruris arteriosum muss eine gründliche Anamnese erfolgen. Risikofaktoren und Vorerkrankungen werden abgeklärt und die Wunde nach Lokalisation und Schmerzstatus beurteilt. Ein Test der Sauerstoffsättigung im Blut, das Tasten der Fußpulse an beiden Füßen oder auch eine Darstellung der Blutgefäße mittels Magnetresonanzangiografie oder Computertomografieangiografie können einen Diagnoseverdacht bestätigen.



*Tipp: Bleiben Sie in Bewegung.*

## Therapie

Je nach vom Arzt festgestelltem Stadium kommen verschiedene Therapien zum Einsatz.

Grundsätzlich gilt es, die Risikofaktoren zu bekämpfen. Der Bluthochdruck kann z.B. medikamentös optimiert werden. Des Weiteren sollte die Durchblutung gefördert werden. Hier können eine medikamentöse Therapie mittels z.B. Blutverdünner und ggf. invasive Maßnahmen wie ein Bypass, Stent oder eine Ballondilatation nötig werden. Hinzu kommt eine individuell angepasste Schmerztherapie. Ist bereits eine Wunde entstanden, ist eine lokale Wundbehandlung durch Experten nötig.

Die Wunde wird gereinigt, Beläge entfernt und ggf. eine Infektionstherapie mit Wundantiseptika eingeleitet. Wundauflagen werden stadiengerecht ausgewählt. Die Haut rund um die Wunde sollte außerdem gepflegt werden.

Wichtig ist außerdem, Schmerzen der Betroffenen zu vermeiden bzw. zu lindern.

**Bedenken Sie, dass**

**anders als bei einem Ulcus cruris venosum** bei einem ausschließlich arteriell bedingten Ulcus cruris niemals eine Kompressionstherapie (Kompressionsstrümpfe oder -verbände) durchgeführt werden darf.

# Gesunde-Gefäße-Formel

Starke Venen + freie Arterien = gute Durchblutung

## + POSITIV

Fügen Sie alle Faktoren hinzu, die Ihre Venen unterstützen und sie stärken.

Bewegung



Kompressionsstrümpfe/-verbände



Normalgewicht



das Tragen von flachen Schuhen



## - NEGATIV

Für freie Arterien ziehen Sie alle Faktoren ab, die Ihre Arterien verengen (verfetten, verkalken).

Rauchen



ungesunde Ernährung



hoher Blutdruck



hohe Blutzuckerwerte



= GUTE DURCHBLUTUNG

Wenn Sie alle positiven Faktoren umsetzen und die negativen Faktoren minimieren, erhalten Sie eine deutlich bessere Durchblutung.

# Die Kidneybohne

## Unser leckerer Eiweißlieferant

**Die Kidneybohne gehört bei uns zu den eher wenig bekannten Sorten der Hülsenfrucht.**

Sie wird in Afrika und Amerika angebaut und hat dort einen guten Ruf als leckere und nahrhafte Hülsenfrucht. Die rote Bohne hat einen leicht süßlichen Eigengeschmack und ist in ihrer Konsistenz angenehm weich und mehlig.

Hierzulande kennt man die Kidneybohne vor allem aus dem mexikanischen Gericht Chili con Carne. Dadurch dass die Kidneybohne das Aroma anderer Zutaten annehmen kann, kann man sie super in Gericht wie Salat, Suppen und Eintöpfe einfügen.

Doch die Kidneybohne ist nicht nur lecker – sie enthält viele wichtige Inhaltsstoffe und ist ein gesunder Sattmacher.

Das Gemüse hat viele Ballaststoffe und Proteine zu bieten. Perfekt für alle, die sich gerne satt essen und dabei nicht zunehmen wollen.

Mit 150 mg Magnesium pro 100 Gramm bieten Kidneybohnen einen echten Mehrwert für gesunde Muskeln. Die Bohne eignet sich außerdem prima für Diabetiker, da ihre Kohlenhydrate nur langsam in die Blutbahn gelangen und den Blutzuckerspiegel damit konstant halten. Außerdem enthalten sie lösliche Fasern, die beim Ausscheiden Cholesterin binden und somit den Cholesterinspiegel senken.

Die Kidneybohne ist ein wahres Superfood, sie liefert eine Menge an Folat, Phosphor, Kupfer, Eisen, Kalium und Vitamin B1 und stärkt damit hervorragend das Immunsystem und die Unterstützung der Sehkraft. Die Kidneybohne ist ein wichtiger Eiweißlieferant, mit 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm besitzt sie sogar mehr Proteine als Fleisch.

Doch das Wundermittel der Kidneybohne ist, dass sie mit Antioxidantien geladen ist. Sie soll helfen, Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes zu verringern. Sie schützt die Organe und das Gewebe vor Langzeitproblemen, welche durch den Stoffwechsel bei Verzehr von ungesunden Lebensmitteln verursacht werden können.

Also vergessen Sie nicht die Kidneybohnen das nächste Mal auf Ihre Einkaufsliste zu setzen.

**Sie werden es mit Sicherheit nicht bereuen!**





Gute Pflege  
fängt bei den  
Mitarbeitern an!

## Wir suchen für unser neues Seniorenzentrum in Limburg

- **Examierte Pflegekräfte w/m**
- **Altenpflegehelfer w/m, Krankenpflegehelfer w/m**
- **Auszubildende Pflegekräfte für 1- und 3jährige Ausbildung w/m**
- **Koch w/m**
- **Küchenhilfe w/m**
- **Betreuungskräfte (auch nach §87b)**
- **Auszubildende Kaufmann für Büromanagement m/w**
- **Hauswirtschaftler m/w**

### Wir bieten Ihnen:

Zeit für gute Pflege. Wir nehmen unser Motto ernst und legen Wert auf eine **offene und kooperative Atmosphäre** und eine hohe Pflegequalität. Die zu pflegenden Menschen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Wir möchten ihnen ein großes Stück Lebensqualität im Alter bzw. in ihrer Krankheit schenken. Das Konzept heißt „Pflege à la carte“ – was dies an **Vorteilen für Mitarbeiter** und Senioren heißt, würden wir Ihnen gerne detailliert erläutern.

Unseren hohen Anspruch können wir nur mit einem **motivierten, engagierten Team** erreichen. Wir wissen, was Mitarbeiter in Pflegeeinrichtungen Großartiges leisten und schreiben uns deshalb auf die Fahnen, **unser Team mit allen Kräften zu fördern**, zu unterstützen und gerecht zu entlohnen. Werden auch Sie Teil unseres sympathischen Teams, das Ihnen Raum für Entwicklung sowie **interessante Aufstiegsmöglichkeiten** bietet.

**Passen wir zusammen? Dann bieten wir Ihnen einen zukunfts-sicheren Arbeitsplatz an.**

Auf Ihre Bewerbung an unseren Geschäftsführer Frank Lückerrath unter [f.lueckerath@pflegepartner-limburg.de](mailto:f.lueckerath@pflegepartner-limburg.de) oder Tel. 06431-77988-0 freuen wir uns.